

サンサン女子大 第12回講座『ZUMBA®』 アンケート結果

第12回講座「ZUMBA®」のアンケート結果から、参加した学生の声を紹介します。

- ・ 呼吸を意識されているところや体中に筋肉を伸縮させることが大切であることが分かってよかった。
- ・ 初めての体験でしたが、楽しくできて良かったです。
- ・ 久しぶりのZUMBA®でした。色んな動きがあり全身血流良くなり、かるくなりました。
- ・ 楽しく踊れて良かった。先生の笑顔で気分がよくなりました。汗をかくことでストレス解消できました。
- ・ とても楽しかったです！先生の笑顔に元気が出ました。笑顔大事ですね。
- ・ 足だけ、手だけではない”ウン”の動きが入ってて難しかったです。
- ・ ふだん動かさない肩や腕、わき等がしっかり伸ばせ、とてもきもちのいい汗がかけました。曲もとてもすてきでうっとりしました。
- ・ 初めての体験。最初はなかなか動かなかった体も、音楽に合わせて、ノリノリになりました。
途中、リズムに乗れず…な所もありましたが、よい運動になりました。
- ・ 体を動かすのは最高でした！ラテンの音楽も良かった。先生の教え方もvery very Good！
- ・ ラテン音楽に合わせて、楽しく踊ることができて良かった。ほどよい汗をかけて、自宅でもやってみたいと思う。
- ・ ZUMBA®楽しかったです。またやってみたいです。
- ・ リズムにのって動くことが日常ではないのでとても楽しめた。足と手、全身を使うので、肩こりや腰痛にもいいと思った。
- ・ なかなか先生のように動けなかったです。ふだん運動しないので体を動かすのは良かったです。
- ・ 初めて体験しました。思っていたよりもハードで大変でしたが、音楽も明るく楽しい気持ちになりました。
- ・ 全然動けない自分にびっくりでした。足と手と頭と…バラバラでした。
- ・ とってもと一っでも楽しかったです。はげしい動きが入っていい汗かきました。先生の笑顔見てるとイヤなこと忘れ、
明るい気持ちになります。生きづらい人にぜひススメてあげたいです。前向きな気持ちになりました。
- ・ ちょっと難しかったけど、音楽に合わせて、体を動かすこと、楽しかったです。
- ・ AKIKO先生、可愛らしくてとても良かったです。またお会いしたいです。